



Vegetarisk! #1 FORÅR 2022

HVERT GRØNT MÅLTID TÆLLER
DANSK VEGETARISK FORENING • siden 1896

JULIUS OLSEN ER 14 ÅR
OG GRØN IVÆRKSÆTTER:
"Jeg vil gerne
gå forrest"



TEMA:

UNGE KLIMAFORKÆMPERE

Kære læser

VI HAR ALTID ET ANSVAR FOR DEM, DER KOMMER EFTER OS



Det var de unges klimademonstrationer og kritiske spørgsmål til folketingskandidaterne forud for sidste folketingsvalg, som gjorde, at mange flere politikere forstod alvoren. Mange unge mennesker demonstrerer stadig foran Christiansborg, indtil politikerne træffer de nødvendige beslutninger.

Det er også i meget høj grad den yngre del af befolkningen, der spiser grønnere. Ifølge de årlige målinger, vi laver i samarbejde med Coop Analyse, er det 3,1 % af danskerne, som lever vegetarisk, mens det er 5,9 % af dem mellem 18 og 34 år. Blandt dem under 18 år er tallet formentlig endnu højere. Og mens det er i alt 17 % af danskerne, der i dag lever fleksitarisk eller vegetarisk, er tallet 28 % for de 18-34-årige. Det tal er 13 % for dem fra 35-55 år, og kun 10 % af danskere over 55 år.

DVF har en bred aldersfordeling af medlemmer, og rigtig mange af os, der hører til i den lidt ældre generation, er i årevis gået forrest ved at leve grønnere, gå med i demonstrationer og ved at engagere og inspirere andre. Men statistisk set er der nu langt flere unge end ældre, der er aktive i klimakampen. Det er derfor, at mange peger på, at der er tale om en generationskonflikt og et nyt ungdomsoprør.

Et klassisk argument fra midaldrende og ældre er, at "vi har arbejdet så hårdt for velfærdssamfundet, for at I unge kan nyde godt af det". Det er dog i sammenhængen et irrelevant argument. Man kan sagtens opbygge et velfærdssamfund og samtidig ødelægge kloden – og dermed have et ansvar for at give afkald på noget, man havde vænnet sig til, var en del af velfærdssamfundet, f.eks. et højt kødforbrug.

Et andet argument er, at "det er de unge, som må forandre samfundet". Dette argument er særlig farligt, for det fastholder samfundet i en evig generationskonflikt. Vi skal alle være med til at forandre samfundet, og derfor er det så vigtigt, at kostomlægningen gælder alle aldersgrupper.

Et af de helt store antropologiske værker er "Gaven" af Marcel Mauss. Han argumenterer for, at det at give, modtage og give igen er den sociale lim, der binder os sammen som mennesker. Det bliver f.eks. overalt i verden set som upassende, hvis man ikke vil modtage en gave, eller hvis man ikke giver noget igen. Så når A giver noget til B, må B før eller siden give noget til A.

Der er dog også en mere altruistisk måde at "give igen" på: at give gaven videre. Altså at A giver noget til B, der giver noget til C, der giver noget til D, og så videre.

I mange samfund verden over er det gældende værdisæt, at fordi forældre giver meget til deres børn, så skal børnene også give en masse tilbage til deres forældre – hvilket fører til en idé om, at de unge står i gæld til og således ikke bør udfordre de ældre. Et i princippet smukt værdisæt bliver således til en skadelig ideologi, der spænder ben for nødvendig forandring og handling for at skabe en bæredygtig fremtid.

Den fornemste opgave for alle generationer må i stedet være at give videre til dem, der kommer efter. Det gælder også nutidens unge. For det handler kun i begrænset omfang om dem og deres fremtid. Også de er forpligtede til at give gaven videre til næste generation.

Endelig hører man jævnligt argumentet om, at "vi er alle i samme båd". Det lyder smukt, men det er ikke retvisende. De kommende generationer, især dem, der endnu slet ikke er født, kommer til at befinde sig i en mindre båd midt på et stormende ocean.

Derfor har vi dedikeret dette nummer af Vegetarisk! til ungdommen.

Grønne hilsener

Rune-Christoffer Dragsdahl
Generalsekretær



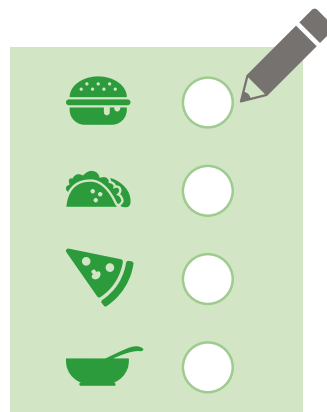
Indhold



14-årige Julius Olsen har startet sit eget plantebaserede firma
(side 4)



Unge klimaaktivister har ændret verden
(side 8)



Test: Sådan tager du næste skridt på den plantebaserede rejse
(side 14)



Mød fire unge, der har fravalgt kødet: "Tro på, at du gør en forskel"
(side 18)



Danske aktivister: Vi er desperate over manglen på klimahandling
(side 24)



Naturli' ved det: De unge driver udviklingen
(side 28)

VEGETARISK! udkommer
3 gange årligt og udgives af:

Dansk Vegetarisk Forening
Vesterbrogade 15, 2. sal
1620 København V
51 91 89 78
kontakt@vegetarisk.dk
vegetarisk.dk

Redaktion:
Rune-Christoffer Dragsdahl (ansvh.)
Berit Ertmann (redaktør)
redaktion@vegetarisk.dk

Annonceansvarlig:
DVF's erhvervsteam.

Kontakt:
erhverv@vegetarisk.dk,
tlf. 71 79 76 76

Repro og tryk:
Rosendahls print, design, media
Bladet trykkes på klorfrit papir fra skove,
hvor træerne genplanteres.

Oplag: 3300
Onlineabonnenter: 530

Medlemmer kan tilmelde sig PBS ved at sende en mail med medlemsnr. til regnskab@vegetarisk.dk. Så sender vi et PBS tilmeldingslink.

Husk at melde adresseændring til kontakt@vegetarisk.dk.

DANSK VEGETARISK FORENING
DVF er stiftet af læger i 1896. Foreningens formål er at fremme udbredelsen af vegetarisk levevis samt inspirere til mindre kødforbrug, både privat og offentligt.

DVF er medlem af Europæisk Vegetarunion (EVU) og International Vegetarunion (IVU).

Redaktionen er ikke nødvendigvis enig med de enkelte skribenter, der selv er ansvarlige for egne bidrag. DVF holder sig neutral over for de annoncerede produkter.

At leve vegetarisk er at leve af planteføde – frugt, grøntsager, korn, bælgfrugter, nødder og frø – med eller uden supplement af mælkeprodukter og/eller æg.

At leve vegansk er at forsøge at undgå alle former for udnyttelse af dyr, så vidt det er muligt og praktisk.

Årgang 114

Næste nummer udkommer 24. juni 2022
ISSN: 1397-7989



Forsidebillede: Julius Olsen
Foto: Peder Bjerring
Læs side 4



14-ÅRIGE JULIUS HAR STARTET SIT EGET FIRMA: JEG VIL RIGTIG GERNE VÆRE ÉN, DER GØR EN FORSKEL

Hvor mange 13-årige kender du, der grundlægger sit eget firma til gavn for klimaet, samfundet og sin egen sundhed? Næppe mange. Men det var lige nøjagtig dét, den nu 14-årige Julius Olsen fra Nykøbing Falster gjorde for et år siden.

TEKST AF BERIT ERTMANN, FOTOS: PEDER BJERRING

Julius Olsen havde længe lidt af allergi, som i perioder kunne være voldsom. Allergien afholdt ham fra at spille fodbold med vennerne, når den var rigtig slem, og gode råd var dyre. Hvad kunne der gøres for at mildne symptomerne og gøre livet lettere for Julius?

Efter et besøg hos en speciallæge, der anbefalede mere medicinering og ifølge familiens eget udsagn "ikke virkede særlig åben over for alternative måder at få bugt med sygdommen på", tog den dengang 12-årige Julius og hans far sagen i egen hånd og begyndte at udforske andre muligheder. Efter grundig research besluttede Julius sig for at prøve at spise plantebaseret mad for at holde allergien nede. Reglerne hed ingen animalske produkter og intet raffineret sukker.

Nu – over to år senere – er hans allergi væk, og han tager ingen medicin.

"Efter jeg gik plantebaseret, har jeg stort set ikke været syg. Jeg regnede med, at det måske kunne gøre noget godt, men jeg er overrasket over, at det er så mærkbart," fortæller Julius.

Inden længe var det imidlertid ikke nok for Julius at lave plantebaseret mad til sig selv og sin familie. Hans store interesse for madlavning fik ham til at starte sin egen udbringningstjeneste – Crunch'n Go – hvor konceptet er, at folk i nærområdet kan bestille en eller flere retter af sunde og for det meste økologiske, lokale råvarer på hjemmesiden. Én eftermiddag om ugen hopper Julius så op på cyklen og leverer det bestilte mad hjem til kunderne. Frosent, så man kan tø det op og spise det, når man vil.

I begyndelsen var det tænkt som et fritidsjob, fordi Julius skulle tjene penge til en studietur med ungdomsskolen. Men hurtigt greb det om sig. Et nært familiemedlem hjalp med at sætte en hjemmeside op, og så gik Julius ellers i gang med at udvikle nye retter til folk i og omkring Nykøbing F.

"Det har selvfølgelig taget noget tid at finde ud af, hvordan alle retterne skulle smage. Hvad der fungerer, og hvordan man kan få det til at smage

bedst. F.eks. var der én, der spurgte mig, om man ikke kunne lave noget kødsovs uden kød, og så gik jeg i gang med at finde den rigtige konsistens og smag. Jeg synes, at det er megaspændende hele tiden at finde på nye ting og få positive tilbagemeldinger fra folk på det", siger han.

Skulle Julius have været i tvivl om, hvorvidt indbyggerne i Nykøbing F var helt parate til at hoppe med på den plantebaserede vogn og skifte kødet ud – i hvert fald nogle af ugens dage – er den tvivl blevet manet i jorden. Ifølge Julius selv er alle hans kunder kødspisere, der "gerne vil prøve noget nyt".

"Der er nogle familier, som er blevet plantespisere, fordi de synes, at det smager så godt," lyder beskedent stolt.

Stor efterspørgsel

Efterspørgslen har endda været så stor, at Crunch'n Go let kunne vokse sig ud over nærområdet. Julius har både fået henvendelser fra folk længere væk, som gerne vil have mad leveret, og fra butikker, som gerne vil sælge større mængder af hans produkter.

Konceptet er dog indtil videre meget klart: Julius skal kunne cykle ud med ordrer til kunderne. Der bliver ikke startet en bil for at foretage leveringer. Bor man længere væk, kan man naturligvis stadig bestille mad, man skal bare selv komme og hente det. Er man medlem af Dansk Vegetarisk Forening, får man 10% rabat på sin ordre. Og selv om nogle af Julius' retter – bl.a. hans romkugler – ifølge hans eget udsagn kan slå benene væk under de fleste, bliver der på nuværende tidspunkt ikke sat en større produktion i gang.

På trods af sit driftige sind går Julius stadig kun i 8. klasse, og ved siden af Crunch'n Go spiller han også fodbold. Så familien har valgt at sætte en grænse for, hvor meget Julius må gabe over.

"Ind imellem har jeg tænkt 'stop, stop, han er kun 14 år og skal også gå i skole. Der er virkelig grund-



” *Jeg regnede med, at det måske kunne gøre noget godt, men jeg er overrasket over, at det er så mærkbart.”*

lag for en langt større forretning her, folk har taget så godt imod det. Men vi må også holde fast i, at der er en grænse for, hvad han kan nå”, fortæller Julius’ far, der sammen med Julius’ øvrige familie og omgangskreds har bakket den 14-årige iværksætter fuldstændigt op i hans ønske om at skabe en bæredygtig virksomhed.

Selv klassekammeraterne og fodboldvennerne, der i begyndelsen var skeptiske, har måttet indrømme, at plantebaseret mad kan smage både pragtfuldt og være klimavenligt og sundt på én gang.

“De har jo fundet ud af, at den her mad gør noget godt for sundheden og bidrager til at gøre verden lidt bedre, så nu er de meget interesserede i det og synes, at det er fedt”, siger Julius.

Nye idéer opstår

Selv om det at lave mad og udvikle nye retter og smage er noget af det, Julius brænder allermost for, har han også fundet tid til at tænke over andre muligheder.

En lille forretning, Bötö, bestående af T-shirts og andet merchandise med plante- og klimabaserede slogans skrevet i nakken, har således allerede taget form. Og det har ikke været tilfældigheder, der afgjorde, hvordan konceptet skulle skrues sammen, for Julius er trods sin unge alder meget bevidst om, hvilken retning han vil gå i.

“Jeg var rundt i tøjforretninger og spurgte, hvad det er, folk gerne vil gå med lige nu. På den måde har jeg fået en idé om, hvordan mit tøjmærke skal se ud. Jeg vil rigtig gerne være én, der går forrest for det plantebaserede og gør en forskel”, slår Julius fast og tilføjer, at han er utrolig stolt af samarbejdet med Dansk Vegetarisk Forening, bl.a. fordi han gennem Crunch’n Go har fundet ud af, at man på en positiv måde kan få folk, der ikke selv havde tænkt på at begynde at spise plantebaseret, til at gentænke deres madvaner og træffe lidt mere klimavenlige valg i hverdagen.

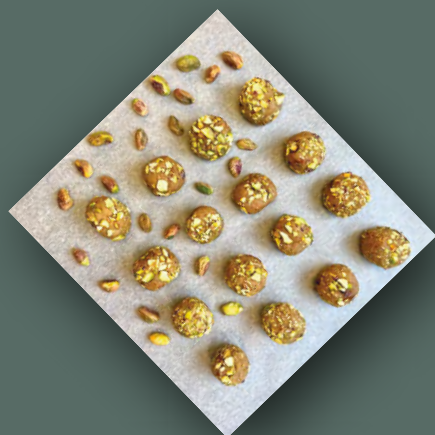
I det hele taget fylder klima og miljø også meget i Julius’ bevidsthed, selv om hans personlige sundhed i første omgang var dét, der fik ham til at indlede den plantebaserede rejse. Den 14-årige kan nu ikke se andet end fordele i at spise plantebaseret, fordi det “er godt på alle måder”.

Hvad angår Julius’ nærmeste familie, er de i de senere år også selv blevet mere bevidste om truslen fra klimaforandringer og de miljøproblemer, der følger med en industriel kødproduktion. Som konsekvens heraf spiser hele familien nu kun plantebaseret og er ved at revne af stolthed over det, sønnen har opnået.

Når alt kommer til alt, er det ikke hver dag, at en 12-årig tager beslutningen om at omlægge sin kost og starte en karriere som iværksætter med det mål at gøre noget godt både for sig selv og planeten. ■

LAV MAD SOM JULIUS – NEMT OG LÆKKERT

Julius Olsen deler her to af sine yndlingsopskrifter med læserne. Han bruger altid økologiske råvarer, hvor det er muligt.



MUMSKUGLER

100 g mandler
240 g kogte kikærter (eller en dåse)
2 spsk peanutbutter
1 tsk vaniljepulver
3/4 dl ahornsirup
1/4 tsk salt
50 g ristede og saltede pistacienødder

1. Kom mandlerne i en foodprocessor og blend dem fint.
2. Tilsæt resten af ingredienserne, undtagen pistacienødder, og blend igen til det er helt fint.
3. Hak pistacienødder med en kniv.
4. Brug en teske til at forme kuglerne i mundrette størrelser.
5. Rul dem i de hakkede pistacienødder.
6. Sæt dem i fryseren og tag dem op, når du lyster.



MORGEN-BOMBE-PANDEKAGER (9 STK)

3 dl havremælk
4 modne bananer
7 dl havregryn
2 tsk bagepulver
1 tsk vaniljepulver
2 spsk knuste hørfrø
2 spsk knuste chiafrø

1. Fyld alle ingredienser i en blender og blend det fint.
2. Varm en pande op. Julius bruger organic vegan block fra Naturli på panden. Hæld 3/4 dl dej på panden pr. pandekage. Vent med at vende pandekagen, til varmen har hævet dejen.
3. Spises varme, men kan også frys til senere.



Foto: Stefan Müller

FRA SKOLESTREJKE TIL FN'S TALERSTOL:

De unge aktivister har ændret verden

TEKST: SIMONE FIIG

Vi sætter alle et aftryk i verden. Fra det realitetsbarske CO2-aftryk til de mere kærlige, sjælelige aftryk vi sætter i hinandens hjerter og bevidsthed. Men når man som skoleelev med en enorm drivkraft og dedikation for en bedre fremtid har fået 14 mio. følgere på Instagram og over 5 mio. på Twitter i en alder af 19 år, er det et usædvanligt stort aftryk.

I august 2018 lagde en 15-årig svensk skolepige fundamentet til en klimabevægelse, der i de følgende år skulle give genlyd verden over: "Fridays For Future" (FFF). Den unge klimaaktivist satte sig foran det svenske parlament i tre uger i samtlige skoledage op til det svenske Riksdagsvalg som protest mod den manglende og i hendes øjne uundværlige handling på klimakrisen.

Disse klimastrejker, "Skolestrejke for klimaet", og andre aktivistiske begivenheder dokumenterede hun på sociale medier som Instagram og Twitter, hvor de snart gik viralt og siden har resulteret i den massive, voksende interesse og ikke mindst opbakning til, hvad hun havde sat sig for: At ændre verden og kræve, at verdens ledere tog klimakrisen alvorligt. Den unge pige var Greta Thunberg.



Foto: pclvv/flickr.com

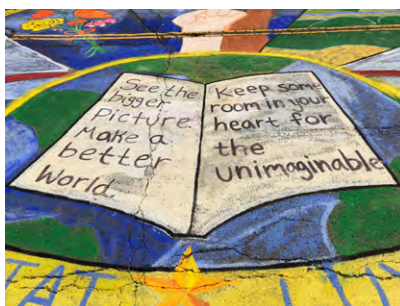


Foto: Fabrice Florin



Foto: Oregon Dep.of Agriculture

Fra skolestrejke til FN's talerstol

Greta Thunberg er træt af, at samfundet ikke ser klimakrisen for, hvad den i sandhed er: en krise. Dette skabte bevæggrund for klimastrejken, der siden har slået rødder rundt om i hele verden med etablering af hundredvis af nationale FFF-bevægelser med sammenlagt millioner af støtter. Det er svært ikke at blive fascineret af, at Greta startede alene med et papskilt foran det svenske parlament og på få år blev verdenskendt med taler ved FN's klimatopmøder, en nominering til Nobels Fredspris i 2018 og en titel som 'Årets Person' kåret af TIME Magazine i 2019, for bare at nævne nogle få af bedrifterne. Denne udvikling og dens fart har angiveligt skabt håb blandt mennesker i hele verden, der brænder for at gøre en forskel, så kloden, som vi kender den, og alle os, der lever på den, kan overleve klimakrisen. Og samtidig har den skabt ringe i vandet i form af andre unge klimaaktivister, der med Thunberg som forbillede er begyndt at kæmpe samme sag.

Ulighed og klimaforandringer

Klimakrisens fatale konsekvenser med global opvarmning, udbredt tørke, forurening af økosystemer, vandstigninger, tab af biodiversitet og naturressourcer samt mange flere har selvsagt en enorm betydning for vores fælles befindende på kloden. Men det står også klart, at nogle steder – og dermed nogens hjem – rammes hårdere og hurtigere end andre, hvilket i 2018 blev belyst i en rapport fra Verdensbanken om klimamigration. Rapporten har fokus på tre regioner: Subsaharisk Afrika, Sydøstasien og Latinamerika, og den forudsiger, at der sammenlagt inden 2050 vil være over 143 mio. mennesker, der er tvunget til at migrere inden for deres landegrænser i de tre regioner. Herudover fastslås også, at det er de fattigste og mest klimafølsomme områder, der vil blive ramt hårdest.

Imidlertid støder man i den offentlige, vestlige klimadebat sjældent på stemmer med rødder i netop disse udsatte regioner.





Foto: Europa Parlamentet.

Hvad der startede som klimabevægelser, har efterhånden udviklet sig til sociale bevægelser med kernefokus på klima, og som i stigende grad adresserer de sociale og politiske konflikter i skævvridningen af, hvordan forskellige befolkningsgrupper globalt rammes af klimaforandringer. Samtidig er begrebet 'Climate Justice', eller på dansk 'klima-retfærdighed', der dækker over krisens etiske dimensioner, blevet en central sag i klimaaktivismen. Målet for klimaaktivister og grønne bevægelser, som FFF, er ikke udelukkende at bekæmpe klimakrisen. Det er i lige så høj grad at skabe et globalt samfund, hvor sameksistens på tværs af kulturer og økosystemer sker i balance og harmoni. Konsekvenserne af klimaforandringerne må ses i et større billede, hvor ikke kun naturkatastroferne i sig selv, men også disses sociale og kulturelle følgevirkninger anerkendes og sættes i fokus.

Det større billede

Netop denne vinkel er omdrejningspunktet i den unge klimaaktivist Vanessa Nakates bog med den passende titel 'A Bigger Picture', der udkom i november sidste år. Hun er 25 år og den første FFF-aktivist i sit hjemland, Uganda. Hun er også grundlæggeren af den afrikanskbaserede klimabevægelse 'Rise Up Climate Movement', hvis formål er at øge bevidstheden om klimakrisens konsekvenser, årsager og mulige løsninger for især Afri-

kas lokalbefolkninger. Bevægelsens hovedformål er desuden at give en større stemme til aktivister fra Afrika, hvilket klart fremgår af bogens undertitel: 'My Fight to Bring a New African Voice to the Climate Change'.

Manglen på både inklusion og anerkendelse af afrikanske aktivisters stemmer i den globale klimadebat er noget, Vanessa har oplevet på egen krop. Hun var i 2020 sammen med Greta Thunberg, svenske Isabelle Axelsson, tyske Luisa Neubauer samt schweiziske Loukina Tille inviteret til det årlige topmøde 'World Economic Forum' i Davos, Schweiz. Da en officiel meddelelse fra konferencen med tilhørende billeder af de unge klimaaktivister blev delt, kunne Vanessa konstatere, at hun som den eneste var skåret ud af gruppebilledet med de øvrige fire, hvide, europæiske unge – og ligeledes var hun som den eneste ikke nævnt i mange af artiklerne fra mødet. Nyhedsbureauet AP, der bragte det beskårede billede uden uganderen, har beklaget hændelsen, men det ændrer ikke på, at det var første gang, Vanessa – ifølge en meddelelse, hun selv sendte ud efterfølgende – "for alvor oplevede definitionen af ordet racisme".

"Bla, bla, bla" til handling

Med ordene "bla, bla, bla" fik Greta Thunberg kortfattet men med international gennemslagskraft opsummeret FN's klimatopmøde COP26 i Glasgow

sidste år. Hermed understreger hun atter et element, de unge klimaaktivister har til fælles på tværs af kultur, etnicitet, social og økonomisk baggrund: At kampen for vores fælles klode og klima ikke kan vindes på tomme løfter, flotte ord og uambitiøse internationale aftaler, men med øjeblikkelig, reel handling og radikale ændringer.

De unges brændende motivation for at kæmpe nutidens og ikke mindst fremtidige generationers vigtigste kamp rummer, foruden de klimamæssige, også sociale, økonomiske, juridiske, politiske og etiske aspekter, som alle kalder på presserende løsninger. Og det er ikke en kamp med mulighed for indlagte pauser, halvlege, forlænget spilletid eller andre omstændigheder, der trækker resultatet i langdrag. Det er kun for sent at fløjte kampen i gang, men måske den akkurat er igangsat takket være de unge, dedikerede aktivister fra hele verden. ■



#1

**Nkosilathi Nyathi, 19 år,
Zimbabwe:**

Han har været aktiv i klimakampen, siden han som 10-årig deltog i sin skoles klimaklub. Siden 2015 har han sammen med UNICEF og Green-Line Africa advokeret for klimaretfærdighed og afrikanske unges stemme både lokalt og globalt og blev i december 2021 TED-speaker.



#2

**Xiye Bastida, 19 år,
Mexico:**

Med rødder i det mexicanske Otomi-Tolteco-samfund er Xiye en vigtig stemme for indfødtes rettigheder og mht. klimakrisen. Vendepunktet var oversvømmelsen af hendes fødeby, og hun er i dag en af hovedarrangørerne bag FFF i New York, hvor hun læser miljøstudier og politik.



#3

**Disha Ravi, 23 år,
Indien**

Medstifter af den indiske gren af FFF og aktiv i MAPA: "Most Affected People and Areas, en bevægelse under FFF. Hun blev for alvor internationalt kendt, da hun sidste år blev arresteret af politiet i Delhi ifm. hendes deltagende rolle i landets landbrugsprotester.



#4

**Ou Hongyi, 19 år,
Kina**

Som 16-årig afholdt hun sin første skolestrejke, der ifølge Ou resulterede i en advarsel fra skolen og midlertidig bortvisning, indtil hun opgav sin klimaaktivisme. Hun er grundlæggeren af FFF i Kina, men kæmper i dag pga. politiske forhold ikke klimakampen fysisk i Kina.

GOLD & GREEN®

OF HELSINKI



**Tilsmagt
plante-
protein**


**100%
VEGANSK**

READY TO EAT PLANTEPROTEIN

Deli OatBites fra Gold&Green® er et tilsmagt, vegansk og plantebaseret protein fremstillet af nordisk havre, hestebønner og ærteprotein uden brug af farvestoffer eller konserveringsmidler.

Perfekt som topping på Pokebowls samt nudelsalater og pasta.

Købes hos Dansk Cater, Dagrofa Foodservice og Hørkram.
Kontakt Santa Maria på 43967900.

Tre grønne til ganen

TEKST: BERIT ERTMANN



Den enkle

Catherine Davernes suppebog, Simple Supper, indbyder på første side til "mere grønt og mindre stress". Den indeholder 40 opskrifter på plantebaserede, smagfulde supper med fokus på et højt næringsindhold. Samtidig er supperne ifølge forfatteren selv rasende simple at lave, og man behøver ikke besidde særlige kokkeevner for at lave dem.

Bogen er inddelt, så toppings og tilbehør som brød og bagte grøntsager har deres helt eget kapitel. Den indeholder samtidig et afsnit med information til dem, der gerne vil vide mere om makro- og mikronæringsstoffer samt gode ernæringsmæssige råd til en plantebaseret kost.

Catherine Daverne har en fortid som Michelinkok, og derudover har hun arbejdet som meditationslærer. Idéen med Simple Supper er at forene madlavning og mindfulness og få alle i familien til at samles om madlavningen. Samtidig lægger bogen op til, at man bruger de "grimme" og tiloversblevne grøntsager i skuffen og dermed minimerer madspild.

Catherine Daverne
Simple Supper
Muusmann Forlag
269 sider



Den naturlige

For dem, der gerne vil i gang med at dyrke deres egne planter og spise mere naturligt, har ernæringsrådgiver og kostvejleder Susan Hemmingsen skrevet bogen "Kødfrie Hverdage 2 – sunde råvarer til en mere vegetarisk og plantebaseret kost" med farverige billeder og beskrivelser af forskellige spiselige planter og urter.

Mange krydderurter, især lægeurterne, er i de senere år forsvundet fra vores madlavning til forfatterens store ærgrelse. Tanken med bogen er derfor at vende tilbage til de gamle dyder, hvor naturen forsynede os med sunde krydderurter, grøntsager og frugter, som kan dyrkes i danske køkkenhaver og drivhuse. F.eks. kan man bruge skvalderkål og ægte isop i henholdsvis salater og bagte kartofler.

I bogen kan man finde en oversigt over 150 urter og planter, som kan bruges i den grønne, naturlige madlavning. Hver plante er beskrevet med navn, familie og billede, samt hvordan de kan bruges i madlavningen. Der er også en brugbar oversigt over, hvad planterne tidligere har været anvendt til.

Susan Hemmingsen
Kødfrie Hverdage 2 – sunde råvarer til en mere vegetarisk og plantebaseret kost.
Skriveforlaget, 314 sider



Den virkelig sunde

"Salattøsens sunde fyldige salater" er en bog, der gør op med salaten som et kedeligt tilbehør til hovedretter. Forfatter Mette Løvbom har lavet over 100 opskrifter på mættende salater, der i sig selv kan udgøre et nærende måltid.

Enkelte af opskrifterne indeholder mejeriprodukter som f.eks. feta, mens andre er helt plantebaserede. Fælles for salaterne er dog, at de kan laves uden animalske produkter. Forfatteren lægger vægt på de plantebaserede proteiner som bønner og bælgfrugter og bruger dem i rigt mål i salaterne.

Bogen kan fungere som en hjælp til dem, som gerne vil skære ned for kødet og op for planterne og få mere grønt ind i hverdagen. Kogebogen kan også bruges som ny inspiration til smagfulde og ikke mindst mættende salater for dem, som allerede føler sig hjemme i det grønne køkken.

Mette Løvbom er kendt som "Salattøsen" og står bag flere andre bøger om salater og kål.

Mette Løvbom
Salattøsens sunde fyldige salater
Politikens Forlag
224 sider

Sådan gør du den plantebaserede rejse nemmere

I 2022 vil vi gerne hjælpe endnu flere med at tage det næste skridt mod en mere plantebaseret kost. Derfor har vi lavet “Den Grønne Parathedstest”, som vi gerne vil dele med jer. Vi håber, at testen kan være et springbræt til gode diskussioner i familien eller blandt vennerne.

AF BERIT ERTMANN

“Den Grønne Parathedstest” er en test fra Dansk Vegetarisk Forening til alle. Den er designet med det formål at give forbrugerne tips og inspiration til en nemmere og mere overskuelig plantebaseret rejse. Dette gøres ud fra forskellige udgangspunkter som viden, kommunikation, madlavning og aktivisme.

Testen er baseret på adfærdsteorier om, at man ved at gøre sine intentioner mere konkrete og overveje nogle scenarier på forhånd kan rykke adfærd i den ønskede retning. Formålet er at hjælpe forbrugerne med at bevæge sig fra intentionen om at spise mere plantebaseret til konkret handling. B.l.a. er der taget udgangspunkt i adfærdsdesigner Morten Münsters teori om, at mulighederne for handling skal være enormt specifikke, for når den ønskede adfærd er konkret og håndgribelig, er det lettere at finde de barrierer, der skal fjernes for at få mennesker til at udføre handlingen.

Da det sociale netværk ses som den største hindring i skiftet til en plantebaseret levevis, tager testen udgangspunkt i sociale dilemmaer.

“Sociale normer er klart den mest betydende faktor for adfærdsændringer. Forskning i adfærd og



sociale bevægelser viser, at når 25 % af personerne i en social gruppe tager en adfærd til sig, opnås et ‘tipping point’, hvor adfærden bliver socialt acceptabel. Når der er tilpas mange ligesindede i ens sociale kreds, der kan ‘bekræfte’ den nye adfærd, begynder flere at tage den til sig. Derfra kan det sprede sig til andre sociale grupper. Derfor er det så vigtigt at tage udgangspunkt i sociale situationer”, siger Katrine Ejlerskov, der er leder af Plantebaseret Videnscenter

DVF’s team vil dele Den Grønne Parathedstest ud til 50 højskoler, efterskoler og gymnasier i løbet af 2022 for at hjælpe flere unge med at tage næste skridt mod en mere plantebaseret kost. Testen er velegnet til workshops og emneuger, der omhandler plantebaseret levevis, grøn omstilling, forbrugerudfordringer og lignende.

Håbet er, at testen kan fungere som oplæg til diskussioner i undervisningen eller som inspiration til eleverne. Gennem parathedstesten kan alle finde deres næste skridt på den grønne rejse.

TAG TESTEN



Den grønne parathedstest

**TEST**

Sådan tager du dit næste skridt mod en mere plantebaseret kost

SÅDAN GØR DU

Markér den svarmulighed, der passer bedst til dig inden for hvert scenarie, og se, hvilket symbol du får flest af

Du skal hjem til en ven i aften sammen med en gruppe venner. Planen er, at I skal lave mad og spise sammen. Hvad gør du?



Jeg tropper op og spiser, hvad min ven har planlagt – kød eller ej.



Jeg vil foretrække en vegetarisk ret, men har ikke rigtig nogen idé til, hvad det skal være.



Jeg vil egentlig gerne spørge på forhånd, om vi skal lave noget vegetarisk, men hvordan spørger jeg?



Jeg foreslår en vegetarisk ret, som jeg ved, er nem at lave, og tilbyder eventuelt at handle ind på vejen.

PRØV OGSÅ TESTEN

på en ven eller en i din familie

Du skal til familiens årlige julefrokost, og I skal selvfølgelig have samme menu som sidste år. Hvad gør du?



Jeg spiser det vegetariske tilbehør – jeg kan ikke lide at være til besvær for min familie.



Jeg har ikke rigtig overskud til selv at stå i køkkenet, men jeg prøver en plantesteg eller falafel, som jeg kan få i supermarkedet.



Mums! Afsted med mig.



Jeg laver et vegetarisk alternativ, jeg kan tage med, og sørger for, at der er nok til dem, der vil smage.

Du skal lave mad til dine venner i aften. En af dine venner spiser vegetarisk og har sagt, at du bare skal finde på noget. Hvad gør du?



Jeg laver en ret med kød, som mine venner godt kan lide, og noget plantebaseret til min ven, der spiser vegetarisk.



Jeg laver en af mine vegetariske specialiteter eller lader mig inspirere af en blogger eller en kogebog. Hmm, jeg køber en vegetarisk færdigret fra supermarkedet eller noget take away.



Jeg laver vegetarisk til os alle, men er i tvivl om, hvordan mine andre venner vil reagere.

Du er på restaurant med din familie. En fra din familie har valgt restauranten, og den vegetariske ret lyder efter din smag ret kedelig. Hvad gør du?



Jeg vælger bare en af de andre retter.



Jeg bestiller den vegetariske ret, men ville ønske, at jeg havde foreslået et sted med flere vegetariske muligheder.



Jeg spørger i køkkenet, om de kan tilpasse en af deres andre retter, så den bliver vegetarisk, så jeg ikke behøver gå på kompromis.



Jeg tænker, at jeg burde bestille den vegetariske mulighed, men jeg vil ikke være den eneste.

Du er til middag med din familie, og du har bestilt en vegetarisk ret. Under middagen gør din onkel pludseligt grin med eller stiller spørgsmålstegn til dit valg af mad. Hvad gør du?



Jeg fortæller min onkel om mit valg med et smil på læben.



Jeg lytter til, hvad han siger, og beslutter mig for ikke at spise vegetarisk, når jeg er sammen med dem.



Jeg har svært ved at finde et godt argument, men tænker, at han selv bør smage det en dag.



Jeg vil gerne fortælle ham om mit valg, men jeg vil ikke skabe dårlig stemning.

Du skal i kantinen for at købe frokost. Dagens grønne ret er en meget simpel og kedelig salat. Hvad gør du?



Jeg snupper en frikadellesandwich i stedet.



Jeg ville ønske, at de havde en mere mættende vegetarisk ret, så jeg køber en frikadellesandwich – jeg skal jo spise noget, der gør mig mæt.



Jeg køber salaten og tænker på at efterspørge en mere spændende vegetarisk ret til køkkenet, men ved ikke rigtig, hvordan jeg skal formulere det.



Jeg løber i Netto i stedet, men spørger pænt i køkkenet, om de fremadrettet vil lave noget vegetarisk mad, der mætter mere.

Det er ved at være sidst på måneden, og du skal købe ind til de næste par dage. I hvor høj grad vægter du økologi, når du handler?



Økologi er vigtigt for mig, og jeg køber derfor de fleste af mine varer økologisk.



Hvis en økologisk vare kun koster ca. 5 kr mere, så køber jeg den helst økologisk.



Jeg går ikke så meget op i, om varerne er økologiske eller ej.



Det afhænger meget af fødevareren – for nogle varer er det vigtigt for mig, at de er økologiske.

Tæl nu dine svarmuligheder sammen og se dit resultat på næste side!

Resultater

Her får du hjælp til dit næste plantebaserede skridt! Hvilket symbol fik du flest af?

Læs det tilhørende resultat.



Gå på opdagelse og vær nysgerrig! Hvis du ikke ved, hvor du skal starte, så vil vi opfordre dig til at starte med følgende:

- ☐ Hvis du vil vide mere om klima og miljø, så se filmen: *A Life on Our Planet*
 - ☐ Hvis du vil vide mere om dyreetik, så se filmen: *Earthlings*
 - ☐ Hvis du vil vide mere om sundhed og ernæring, så se filmen: *The Game Changers*
 - ☐ Af podcasts kan du lytte til: *Plantetinget*
 - ☐ Af bøger kan du læse: *Hvorfor vi elsker hunde, spiser grise og går klædt i køer*, af Melanie Joy
- Af bloggere, der laver lækker og grøn mad, kan du tjekke disse ud: Englerod, Fitgreenmind, Sophies choicest

Start eventuelt med at se en af ovenstående film med venner eller familie. Måske du får eller allerede har et mål, du gerne vil udleve? Dette kan eksempelvis være, at du vil undgå oksekød, at du vil spise vegetarisk 1-2 gange om ugen, at dine frokoster fremadrettet skal være vegetariske, at du vil tilføje flere økologiske produkter til din hverdag eller noget helt femte! Hvad end dit mål er, så skriv det ned, så du kan se dine egne ord på skrift. Og husk: Start småt – hvert grønt skridt tæller!

Mit mål:

.....



Lav mad! Du vil gerne spise mere vegetarisk, men mangler inspiration til din madlavning.

- ☐ Vælg en ret, som du elsker, fx pasta med kødsovs, og find en plantebaseret version af retten på nettet eller i en kokebog.
- ☐ Planlæg en dag om ugen, hvor du vil lave retten, indtil den sidder lige i skabet.
- ☐ Eksperimentér med både køderstatninger og rene råvarer såsom linser og bønner til din bolognese. Bor du hjemme hos dine forældre, så spørg dem evt., om du kan få en ugentlig maddag.
- ☐ Lav en "hvis-så-regel", inden du handler, hvor du aftaler med dig selv, hvad du skal købe, hvis de ikke har netop den vare, du ønskede at købe. Fx røde linser i stedet for plantehakket eller et økologisk produkt i stedet for et konventionelt. Du kan godt!

Har du brug for inspiration til opskrifter? Så tjek disse bloggere ud: Englerod, Fitgreenmind og Sophies choicest (der findes mange andre!)

Min ugentlige vegetariske ret:

Hvis ikke de har:

så køber jeg:



Kommunikér! Du er langt på din grønne rejse, men måske oplever du, at det kan være svært at dele dine tanker om plantebaseret kost med andre. Måske oplever du, at mennesker omkring dig ikke rigtig forstår dit valg af mad? Vi vil opfordre dig til at forme et positivt argument, som du kan bruge i situationer, hvor du føler, at du skal forsvare din kost. Et argument kan fx være, at du spiser plantebaseret for din sundhed, for klimaet eller for dyrene. Du kan også lave en "hvis-så-regel", hvor du forud for en middag eller et arrangement skriver ned, hvordan du vil reagere i en given situation. Det kan fx være, at du skal hjem til en ven og spise, hvor du ved, at der bliver serveret kød, eller at du til familiefester ofte står i en situation, hvor der bliver sat spørgsmålstejn ved din kost. Hvad end det er, så skriv din reaktion ned og vær på den måde forberedt. Hver en samtale gør en forskel!

Mit plantebaserede argument:

.....

Hvis jeg står i denne situation:

.....

vil jeg reagere/sige sådan her:

.....



Del din viden og vær det gode eksempel! Det kører for dig på din grønne rejse, og vi vil derfor opfordre dig til at sprede det plantebaserede budskab på en positiv og pragmatisk måde. Hvis folk viser interesse for dine kostvalg, så

- ☐ Fortæl folk omkring dig, hvordan din grønne rejse forløb, hvis de viser interesse for dine kostvalg. Fx at du startede med at ændre vaner såsom at skifte komælk ud med plantedrik, spise vegetarisk til frokost og lignende
- ☐ Byd familie eller venner på plantebaseret aftensmad hjemme eller ude, så de selv kan smage, hvor lækkert det kan være
- ☐ Udøv positiv aktivisme ved at efterspørge et grønnere mere økologisk udvalg i supermarkederne, på restauranter/caféer eller i din kantine. Foreslå plantebaserede varer, som du ønsker i supermarkedets sortiment, eller en ret du ønsker, at spisestedet skal tilføje på menukortet. Gør det fysisk, når du er nede og handle eller spiser ude, send dem en mail eller ring stedet op.

Jeg vil inspirere min familie eller venner således:

.....

Jeg vil efterspørge:(vare eller ret)

i:(supermarked/spisested/kantine)



Sæt naturen fri

Hver gang du vælger Dryk plantedrikke, sætter du et stykke dansk natur fri – for evigt

Hver eneste karton udløser en donation til Den Danske Naturfond, så vi sammen sikrer et areal natur svarende til kartonen bund. På den måde sparer du på jordens ressourcer og giver tilbage til naturen på samme tid. Det er natur til hverdag.



DRYK



Den Danske

NATURFOND

Mød fire unge, der har droppet kødet:

Det kan være vanskeligt at blive plantespiser som ung, når ens familie og venner stadig spiser, som de altid har gjort. Her kan du møde fire unge, der har gået vejen, og læse deres gode råd til andre i samme situation.

AF IDA SOLBERG SLOTH. FOTOS: PRIVAT



Nikoline Linneman Prehn

Nikoline er 19 år og vokset op i Aalborg. Hun bor i dag på Islands Brygge i København og læser statskundskab på Københavns Universitet. Hun begyndte at spise vegetarisk for 5-6 år siden.

Hvorfor fravalgte du kødet?

Det var 100% klima, der motiverede mig. Jeg begyndte at interessere mig for klimabevægelsen og fandt ud af, hvor stor betydning landbruget har for udledning af drivhusgasser. At det er ret nødvendigt, at vi gør noget nu.

Kan du huske, hvornår du besluttede at droppe kødet?

Da jeg gik i 8. klasse, så vi en dokumentarfilm om klima. Jeg kan ikke huske, hvad det specifikt var for en. Efterfølgende trappede jeg ned på kød. Også før filmen så jeg mig selv som én, der gik op i klima, men at spise vegetarisk havde ikke føltes som en mulighed. Nu blev en kost uden kød en nem måde være "klimaborger" på.

Hvordan er det gået siden?

Jeg er blevet aktiv i DSU (Danmarks Socialdemokratiske Ungdom, red.), der er et miljø, hvor det er sværere at være vegetar end i Den Grønne Studenterbevægelse. Jeg synes, at det er irriterende, at fløjpolitik kædes sammen med klimaaktivisme, fordi det er en større sag, der burde stå over alt andet.

Hvordan har din familie og venner taget imod det?

Mine forældre var meget bekymrede for, om jeg ville få de rigtige vitaminer. Min mor købte alle mulige vitaminpiller til mig i starten, men de har generelt været meget forstående (Nikoline er datter

af fødevareminister Rasmus Prehn, red.). Det har været mere udfordrende med mine bedsteforældre. At spise kød er noget, de har opnået, og de forbinder det ikke med noget dårligt overhovedet. I dag spiser næsten alle børnebørnene vegetarisk, og de er blevet mere positive med årene.

Hvad er den største fordel ved at være vegetar/vegetar?

Jeg synes egentlig bare, at det er den vildt lækre mad. Herudover er det også følelsen af at gøre, hvad man kan for klimaet. Det er ret tydeligt for de fleste, at vi efterhånden bevæger os i en mere plantebaseret retning. F.eks. med de nye kostråd.

Hvilket råd vil du give andre, der gerne vil spise plantebaseret, men som bliver "bremset" af kødspisende venner og/eller familie?

Hold fast. Tro på, at det er det værd. At du gør en forskel. Lav noget lækker vegetarisk mad og server det for nogle venner. Der går ikke lang tid, før de har respekt for dit valg.

Hvorfor tror du, at så mange fortsætter med at spise kød?

Vildt meget vaner. Jeg kender mange mennesker, der siger, at de bekymrer sig for klimaet, men som stadig spiser kød. Hvis man prøver vegetarisk mad, oplever man, hvor fedt det er. Hvis alle gør lidt, rykker det mere, end hvis én gør meget.

"Hold fast. Tro på, at det er det værd. At du gør en forskel"



Emilie-Johanne Sølboek

Emilie-Johanne er 23 år og bosiddende i Vejle sammen med sin kæreste. De har begge spist vegansk i knap otte år. Emilie-Johanne håber gennem sin Instagram-konto @emiliejohannes at kunne inspirere andre til at være nysgerrige, hvad angår bæredygtighed.

Hvorfor fravalgte du kødet?

Primært etiske årsager. Senere også af klimahensyn, da jeg altid godt har kunne lide naturen.

Kan du huske, hvornår du besluttede at droppe kødet?

Jeg skulle have and til morgenmad, en ret atypisk ret, men jeg kunne godt lide det. Idet jeg kiggede på det, spurgte jeg mig selv, om jeg ville spise det, hvis det var et lille barn. Min lillebror var ikke så gammel på det tidspunkt, og jeg havde fundet ud af, at grise har et intelligensniveau som et 3-årigt barn. Lige der tog jeg valget om ikke at spise det længere.

Hvordan er det gået siden?

Meget "bumpy ride". Da min mormor hørte, at jeg ikke ville spise kød, var hun sådan: "Den er god med dig." Jeg tænkte, at nu skulle jeg bare vise hende. Jeg blev gladere og gladere for det. Tidligere har jeg haft en spiseforstyrrelse, og det at spise vegansk har hjulpet mig rigtig meget og gjort, at jeg har taget på, fordi jeg gik op i dyrevelfærd og at smage nye produkter frem for at fokusere på min vægt.

Hvordan har din familie og dine venner taget imod det?

Jeg boede hjemme hos min mormor og morfar i pleje, da jeg stoppede med at spise kød. De var meget imod det, havde faktisk rigtig, rigtig meget imod det. Selv når jeg købte og lavede min egen mad, var det svært for dem, og jeg fik mange kom-

mentarer og bemærkninger. Nu er mine bedsteforældre blevet mere åbne, men de vil nok aldrig kunne forstå det. Med mine venner har det været anderledes. Kender 10-15 stykker, som har fravalgt kødet, og det gør mig så stolt.

Hvad er den største fordel ved at være vegetar/veganer?

Det åbner en ny dør til maduniverset. Der er så mange inspirerende retter. Pludselig kan man lave alt muligt andet, når kød ikke længere skal være i fokus, og jeg bliver meget mere kreativ. Det har virkelig gjort meget for mit helbred også. Jeg får taget en blodprøve hvert halve år, og da jeg blev veganer, blev alle mine tal flotte. Jeg behøver ikke længere tage smertestillende for mine ledsmerter, og min osteoporose er blevet forbedret til osteopeni.

Hvilket råd vil du give andre, der gerne vil spise plantebaseret, men som bliver "bremset" af kødspisende venner og/eller familie?

Mit råd er at række ud til dem, som er i det, f.eks. til en person som mig. Jeg svarer altid på spørgsmål, og bliver så glad, når folk vil høre mere.

Hvorfor tror du, at så mange fortsætter med at spise kød?

Trygheden, tror jeg oftest. Nogen har så mange personlige ting, der fylder, at det kan være helt uoverskueligt også at skulle begynde at lave en ny form for mad.





Carla Ehlers-Hesse og Lærke Grundahl

Carla og Lærke har været veninder, siden de mødte hinanden på efterskolen. Carla er 21 år og lige blevet færdig med gymnasiet, mens Lærke er 19 år og arbejder på en café i sit sabbatår. De har begge spist vegetarisk i omkring 6 år.

Hvorfor fravalgte I kødet?

Carla: Pga. dyrene. Man tænker ikke, at det virker på nogen, men det virkede på mig. Jeg var en af dem, som fik en flyer inde på Strøget om dyrs helt forfærdelige livsvilkår i Danmark.

Lærke: For mig var det mere en større klimabelastning, da jeg var omkring 15 år.

Kan I huske, hvornår I besluttede at droppe kødet?

Carla: Det var omkring 8. klasse, og jeg sad på bagsædet med flyeren og begyndte bare at tude, mens min mor kørte bilen. Jeg tænkte, at det kan ikke være rigtigt, at jeg er en del af det her.

Lærke: Jeg var på en rejse i Indonesien. Vi skulle ud til denne her strand på Bali, som skulle være den bedste. Da vi kom derud var det en kæmpe losseplads. Bunker af skrald. I vandet kunne du ikke løfte en arm uden at der hang skrald fast. Det var fucking deprimerende. Da jeg kom hjem, undersøgte jeg det nærmere og fandt ud af, at kødproduktion er roden til rigtig meget klimabelastning.

Hvordan er det gået siden?

Carla: I begyndelsen havde jeg to perioder, hvor jeg gik tilbage til at spise kød. Jeg var meget, meget kræsen. Når jeg ikke fik kød, spiste jeg næsten kun frugt og pasta. Der var ingen grøntsager. Det gjorde det svært for mig. Nu er jeg faktisk med på det hele, og det ville føles helt voldsomt at skulle spise kød.

Lærke: Jeg synes, det har været ret nemt. Det er dog irriterende, når folk siger: "Tror du, at du gør en forskel, bare fordi du ikke spiser kød?" Som om de ikke kender til udbud og efterspørgsel.

Hvordan har jeres familier taget imod det?

Carla: Rigtig godt. Min kernefamilie drikker kun havremælk nu, og vi køber vegansk smør. De spiser nogle gange kød, men det er meget, meget mindre, end de plejede. Mine forældre spiser vegetarisk på arbejdet.

Lærke: Min familie har været ret gode. De er nærmest også selv blevet plantebaserede. Langt de fleste dage er familien kødfri, og det er mega fedt. I starten skulle jeg nemlig selv lave en erstatning, hvis de f.eks. fik frikadeller, men det ændrede sig hurtigt. Jeg tror, at de indså, hvor lækkert mad også kan være uden kød. Den udvidede familie kan godt være et problem og stille spørgsmål som: "Er du stadig vegetar?". Som om det bare er en trend, jeg er hoppet med på i et par år.

Hvad med jeres venner?

Carla: Jeg var meget alene med beslutningen i folkeskolen ude i Fløng. De var meget sådan: "Carla spiser jo ikke noget mad, hun spiser kun græs." Det sagde de, dels fordi jeg var meget kræsen, og dels fordi det var anderledes. Nogen kan have en stereotyp om, at man altid taler om vegetarisme, som om det ikke er andre mennesker, der altid bringer det op i alle sammenhænge. Man bliver udsat for mange krydsforhør såsom: "hvor får du dine proteiner fra?" og den slags.

Lærke: Tror ikke, at det var noget rigtigt problem. Jeg stoppede med at spise kød lige inden efterskolen, og på efterskolen var der flere andre vegetarer. Jeg har dog en veninde, der stikker til mig, hver gang vi spiser sammen. Jeg tror mest, at det bunder i, at hun selv får dårlig samvittighed.

Hvad er den største fordel ved at spise mere plante-baseret?

Carla: Jeg har fået mere, end jeg har mistet. Hver gang jeg spiser, har jeg det sådan, at jeg gør noget godt. Det er ikke for at sige, at jeg har god samvittighed, at jeg bare er mega nice, men det fjerner noget dårlig samvittighed at vide, at det, man spiser, ikke er noget, der kommer fra et dårligt sted med dårlige vibes.

Lærke: Det er en rar måde at være i verden på. Det bedste er, at man er blevet klogere og kan leve på en mere bæredygtig måde.

Hvilket råd vil I give andre, der gerne vil spise plantebaseret, men som bliver "bremset" af kødspisende venner og/eller familie?

Carla: Øv dig i at være ligeglad med, hvad andre synes. Man skal nok finde nogen, som er enige, og der er en masse viden og mega lækre opskrifter på internettet.

Lærke: Sig, at det er noget, du gør for dig selv, og pådut ikke andre at gøre det. Undgå at forsvare dig selv. Lav din egen mad derhjemme. Hvis din familie ikke er helt med på den, vil de hurtigt indse, at det er overflødigt at spise kød, når de ser dine lækre retter.

Hvorfor tror du, at så mange fortsætter med at spise kød?

Carla: Mange tror, at det er en helt naturlig ting at spise kød. Der har været mange tidspunkter i historien, hvor det har været nødvendigt at spise kød, men nu findes der en mulighed for at spise plante-baseret, og det er nemt, og det er lækkert. Hvorfor så ikke gøre det i stedet, når det er det mindst skadelige?

Lærke: Vaner, manglende overskud og viden. ■



Vegansk, dansk og familiedrevet webshop



 **Plantebaby.dk**





Kort & Grønt

TEKSTER AF IDA SOLBERG SLOTH



Foto: Ian Parker / Unsplash

HAMRENDE HERLIGE NATURBILLEDER

Frem til den 29. maj 2022 udstilles den årlige fotokonkurrence Wildlife Photographer of the Year på Statens Naturhistoriske Museum. Af hele 50.000 indsendte billeder er udvalgt 100 fotografier, alle med udgangspunkt i naturen omkring os – eller den natur, som foregår milevidt fra vores egen hverdag. Over sneen, mellem bjergtinder, under gulvbrædder og tæt på havets bund. Billedernes fælles tema er menneskets indflydelse på naturen, og direktør for museet, Peter C. Kjærgaard, vil gerne give os tankestof med videre: "Vi vil gerne dele disse utrolige fotos med det danske publikum, for naturfotografierne giver os mulighed for at reflektere over, hvad det er, vi gør ved vores planet." Ud over at lade øjnene valse rundt over de fortryllende billeder kan man læse fotografernes historier om billedernes tilblivelse.

Læs mere: snm.dk/udstillinger



Foto: Office of the Mayor, N.Y. City

VEGANSK BORGMESTER I NEW YORK

Den demokratiske politiker Eric Adams overtog i januar 2022 borgmesterkontoret på New York City Hall og blev dermed den første veganske borgmester i storbyens historie. Eric Adams begyndte at spise vegansk for flere år siden for at mindske symptomerne af hans diabetes-sygdom. Politisk har han igangsat flere grønne tiltag: Et plantebaseret sundhedsprogram sammen med NYC Health og Hospitals Bellevue og forbedring af vilkårene hvad angår vegansk mad på universiteter og skoler – bl.a. gennem en introduktion til kødfrie mandage. Adams fejrede efter sigende sejren med en vegansk wrap med "scrambled eggs"-produktet Just Egg.

Kilde: vegnews.com



Foto: Sid Balachandran på Unsplash

UDSIGT TIL BEDRE VELFÆRD FOR HAVETS BLØDDYR

I England vil nogle arter af havets bløddyr for fremtiden være omfattet af den engelske dyrevelfærdslov (the Animal Welfare Sentience Bill). Det sker, efter London School of Economics & Political Science udgav et studie, hvor de finder stærk videnskabelig evidens for, at flere arter af bløddyr i havet er sansende væsner pga. deres komplekse centrale nervesystemer. Hummere, blæksprutter og krabber er blandt nogle af de dyr, som kan forvente bedre behandling i de kommende år. Anerkendelsen af de nye arter kommer desværre ikke på nuværende tidspunkt til at ændre procedurer i industrien eller på restauranterne, hvor især kogning af levende hummer bliver kritiseret. Ifølge Animal Welfare Minister, Lord Zac Goldsmith, vil ændringen først gavne dyrene i kommende lovforslag.

Kilde: gov.uk

JUST EGG KOMMER TIL EUROPA

Veganske røræg en søndag morgen med en kop kaffe og en skive surdejsbrød – lyder det ikke henrivende? Mange har stiftet bekendtskab med “scrambled tofu”, som kan gøres utrolig delikat, dog vil de færreste nok hævde, at det smager præcis som æggeversionen. Det er det amerikanske firma Just Egg nu ved at lave om på. Firmaet har fået godkendt deres mungbønne-baserede protein af European Food Safety Authority (EFSA) og får derfor grønt lys til at stille Just Egg på de europæiske supermarketers hylder. På grund af et særligt protein i mungbønnen opfører produktet sig som scrambled egg ved stegning. Endnu er det uvist, om Danmark er blandt de lande, der fra midten af 2022 kan prøve den nye form for veganske røræg.

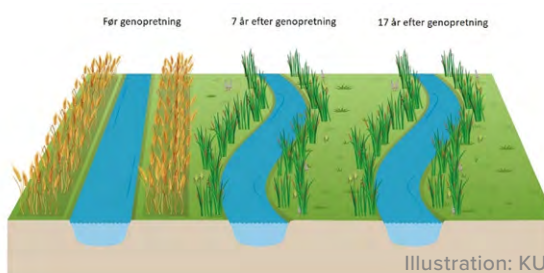
Kilde: thebeet.com



VEGANDÓTTIR SERVERER AALBORGS BEDSTE BURGER

En lille madvogn står på Hjulmagervej i Aalborg. Og den er blevet et stort hit. I slutningen af 2021 kårede “B.T. Aalborg” dens burgere til at være byens bedste. Maden er fuldstændig plantebaseret, og på menuen findes burgere, sandwiches og salater. Overvejende økologisk og med flere globale elementer, inklusive den islandske dressing “kokteilsósa”. Efter at have bestilt sin burger kan man slænge sig på de hyggelige udendørsarealer, hvor lyskæder og lune tæpper er i behageligt overflod. Ejerne samarbejder med økologiske producenter i nærområdet og bestræber sig på at gøre vejen fra jord til bord kortest muligt. Aalborg triller en grønere fremtid i møde med denne nye gevinst af en madvogn.

Kilde: bt.dk



FATTIGE GENOPRETTEDE VÅDOMRÅDER

Et nyt studie fra Københavns Universitet med biolog og ph.d. Marta Baumann som førsteskribent har fundet, at genoprettede vådområder ikke opnår samme artsrigdom af planter, som før området blev drænet. Konklusionen er nedslående, idet den almindelige antagelse er, at biodiversiteten naturligt genoprettes, når man slukker for drænet. “Hvis der fortsat siver næringsstoffer ud i vådområderne fra markerne, kan indsatsen for at rette op på naturen ende med at være forgæves. Selv hvis man får stoppet tilstrømningen af næringsstoffer, er vores gæt, at det vil tage mindst 100 år”, siger Marta Baumann.

Kilde: nyheder.ku.dk

KLIMAKAMPENS UNGE DANSKE AKTIVISTER

Vi har mødt et par unge aktivister fra to af de større danske klimabevægelser, Fridays For Future og Extinction Rebellion, til en snak om, hvordan det er at være ung klimaaktivist, hvad de ønsker at opnå, og hvad de unges rolle er i klimakampen.



Foto: Fridays for future

AF SIGNE ULVEDAL

I løbet af de seneste par år har unge mennesker verden over fået en voksende stemme i den offentlige debat om klimakrisen og den manglende handling fra magthaverne på området. Hele verden så med, da Greta Thunberg i 2018 begyndte at skolestrejke for klimaet, og de yngre generationer

kom i forlængelse heraf tydeligt til syne som banerførere i den sejlivede kamp for mere bæredygtighed og mindre CO₂-udledning.

Den 14-årige Freja Mikkelsen går til daglig i 8. klasse på Skolen på Islands Brygge i København.

” *Folk har ikke opdaget, hvor kritisk det er, og det tror jeg meget snart vil ske. Og så tror jeg, at det vil blive rykket meget højere op på dagsordenen.*” – Freja

Sideløbende har Freja været klimaaktivist i Fridays For Future i et år, og hun og de andre unge i bevægelsen kæmper for en grøn og retfærdig fremtid, fortæller hun:

“Vi bygger meget på klimaretfærdighed, som både handler om at vestlige lande skal betale mere, fordi de udleder mest, men også om, at de tiltag, vi laver, ikke skal skabe for meget ulighed. Vi synes, at det er okay, at man laver en CO₂-afgift, selv om det betyder, at der er nogen, der ikke får råd til at spise lige så meget kød. Vi slår så på tromme for, at vi er unge, og at det er vores fremtid, det handler om. Selv om klimakrisen allerede er her nu, vil den jo være endnu værre, når vi bliver voksne.”

Frejas holdning er, at lande som Danmark skal være deres ansvar bevidst, fordi der er folk i andre dele af verden, som bliver hårdere ramt af de klimaforandringer, højtudviklede og velstående lande har været med til at skabe:

“Det er vigtigt at tage med, at vi er mere privilegerede end mange andre, fordi det ikke *bare* handler om at få CO₂-udslippet ned – vi skal også gøre det på en måde, så andre kan være med.”

Skoleelever sætter fokus på problemet

Fridays For Future består hovedsageligt af folkeskole- og gymnasieelever, der gennem skolestrejker og aktioner ønsker at sætte fokus på klimakrisen for at få politisk handling. Deres opgave er at sætte fokus på problemet, fortæller Freja, for det kræver en anden slags faglighed og kvalifikationer at kunne komme med konkrete forslag til tiltag, som eksempelvis at beregne en CO₂-afgift. Hun har valgt at blive klimaaktivist på grund af de dystre udsigter for sin egen fremtid, hvis klimaforandringerne får lov at løbe løbsk.

“Jeg tror, det er fordi, det er klimakrisen, der er mest skræmmende. Selv hvis vi fikser ulighed mellem kønnene, vil det jo ikke nytte noget, hvis vi alligevel alle skal dø. Fridays For Future er en god bevægelse, og det er tydeligt, at vi både i Danmark og i andre lande har gjort en forskel.”

Hvad er de unges rolle i klimakampen?

“Det er at konkretisere problemerne. Det dér med at snakke om, at vores liv kan blive forfærdeligt i fremtiden, er for mig meget konkret. At vide, at vandstandene vil være steget, når jeg bliver 40. Det er i min levetid, og det kan have en stor påvirkning på mig.”

Alle er enige, men ingen gør noget

At en skoleelev i 8. klasse føler sig kaldet til at kæmpe hele verdens klimakamp, kan lyde stort og voldsomt. Men Freja møder trods alt opbakning fra omgivelserne – og et håb om, at vi er på vej i den rigtige retning. Men der er ét stort problem, mener hun.

“Jeg er meget kritisk overfor, om det går hurtigt nok. Hver gang jeg siger til folk, at jeg er klimaaktivist, så er der jo ikke nogen der siger: “åh nej”. Folk er med på den og er på “min side”, men jeg tror, at der er mange, der ikke har opdaget, hvor stor en prioritet det burde være. Folk har ikke opdaget, hvor kritisk det er, og det tror jeg meget snart vil ske. Og så tror jeg, at det vil blive rykket meget højere op på dagsordenen.”

Nogle af de ting, som ifølge klimaaktivisten kan være frustrerende, er, at politikerne udadtil bakker op om klimakampen – men at de til gengæld ikke kommer med konkrete bud på, hvad de har tænkt sig at gøre ved problemerne.

“I nogle af de andre ungdomsoprør har folk enten været konkret for eller imod, mens det her er mere *blurry*; vi vil ikke sige jer imod, men vi vil heller ikke gøre noget”, er Freja Mikkelsens erfaring.

Forskere på Københavns Universitet er i år gået i gang med et forskningsprojekt, der skal kortlægge unges såkaldte “klimaangst”, hvor frygten for klodens og egen fremtid bliver en stor del af de unges identitet. Fænomenet har fået eksperter til at slå alarm, fordi det går ud over de unges hverdag og giver dem en følelse af magtesløshed og frustration over, at især ældre politikere og beslutningstagere ikke tager problemet alvorligt. →



Foto: Fridays for future

Den frustration kender Freja Mikkelsen. Derfor mener hun, at Fridays For Future er en god måde at finde ligesindede, som kan støtte hende i den til tider synligt endeløse kamp for klimaretfærdighed, fortæller hun.

“Det er også et fællesskab, hvor man får snakket om sin frygt for klimakrisen i stedet for bare at gå og være bange. Man kan få brugt den her vrede eller frustration, i stedet for at det bare spiser én indefra.”

Civil ulydighed og blokeringer

En anden af tidens fremtrædende stemmer inden for samme felt er den engelskfødte klimabevægelse Extinction Rebellion (XR). Bevægelsen er kendt for sin mere konfrontatoriske aktivisme, hvor civil ulydighed ses som et essentielt værktøj til at få regeringerne verden over til at skride til handling. Den 34-årige Pelle Kirkeby, som til daglig arbejder med ladcykler, er én af dem, der har valgt at blive en del af i bevægelsen. Han har i flere år været en aktiv del af først den engelske og senere den danske XR-afdeling.

På spørgsmålet om, hvorfor han har valgt at gå ind i klimakampen, lyder hans umiddelbare svar, at spørgsmålet nok snarere burde være omvendt: Hvorfor er der så mange, som *ikke* har taget det valg?

“Det med at snakke om det som et “valg”, synes jeg næsten ikke fanger, hvor uhyggelig situationen er. Forleden var vi ude og prøve at blokere et slagteri. At være derhenne og se lastbiler fyldt med grise, der skriger, er så uendelig skrækkeligt, at vi bare er nødt til at gøre noget. Det er mere en nødvendighed end et tilvalg.”

Den nu 34-årige dansker er en del af XR-afdelingen “Animal Rebellion” – en dyre- og klima-retfærdighedsbevægelse med det erklærede mål at kræve en overgang til et plantebaseret fødevarer-system med begrundelse i, at det animalske landbrug, foruden de dyrevelfærdsmæssige problemer, har mange andre negative konsekvenser for bl.a. økosystemer, miljø og klima.

“Det her er jo noget af det mest triste, nedtrykkende og rædsomme, man kan tage sig til: At tage hen til fabrikkerne og se, hvad der sker. Men samtidig er det opløftende at møde inspirerende, opvakte, empatiske, revolutionerende mennesker, som jeg lærer så meget af og ikke kunne leve uden.”

For nylig lavede Pelle Kirkeby sammen med andre XR-aktivister en aktion foran en pelsforretning i København, hvor aktivisterne med lys og blomster holdt en begravelsesceremoni for, hvad han kalder



Foto: Extinction Rebellion aktivisme i københavn

” Hvis vi skal ændre kurs i Danmark, kræver det handling, og at lidt flere gør op med den her danske magelighed.”

– Pelle

“de dræbte og tilfangetagne”. Nogle tager afstand fra de aktivistiske metoder, men for Pelle er det en måde at få folks øjne op for realiteterne.

“Vi er nødt til at få lukket det animalske landbrug. Ikke nødvendigvis firmaerne ... det er jo vigtigt, at folk, der arbejder der, stadig kan have et job. Men det er også i forhold til en beskyttelse mod deres enormt traumatiserende arbejde. Det skal virkelig bare stoppes, de her industrielle massakrer, om det så er våbenindustrien, dyreindustrien eller olie- og gasindustrien.”

Vi er for magelige i Danmark

Pelle boede i England, da Extinction Rebellion startede, og i dag har han stadig en del kontakt med den engelske afdeling. En forskel, han har bemærket i henholdsvis den engelske og danske befolkning, når det kommer til klimaspørgsmålet, er, at den tydelige utilfredshed blandt befolkningen, som han mærkede derovre, har karakter af magelighed herhjemme.

“Der er dukket enkelte veganske produkter op i supermarkederne herhjemme, men samtidig er kødproduktionen jo stigende. Jeg ser ikke bevidsthed, jeg ser totalt afkoblethed og ligegyldighed. Men

jeg tror, at det er vigtigt at maner til bevidsthed. Det er dét, der skal til for at skabe politisk forandring, det duer ikke bare at klikke “like” inde på Facebook. Som vegetarer og veganere er det jo næsten endnu mere vores ansvar, for vi kender godt til slagterierne og til klimakatastrofen. Der er nogle socialdemokrater som Dan Jørgensen (*klimaminister, red.*), der foregiver at ville føre en anden klimapolitik, men det, der sker, er, at Baltic Pipe er ved at blive bygget, og der er millionbudgetter til motorveje henover fredet natur. Hvis vi skal ændre kurs i Danmark, kræver det handling, og at lidt flere gør op med den her danske magelighed.”

Som 34-årig og dermed med en alder et sted mellem at være ung og knap så ung længere, mener Pelle Kirkeby, at det giver mening, at unge med deres “drive” går forrest i klimakampen. Samtidig synes han dog også, at det er vigtigt at have føling med de ældre – for det er en fælles opgave på tværs af generationer at tage den nødvendige handling.

“Unge mennesker er generelt ikke så bundet af privilegier og ejendom som huslån og bil eller familie for den sags skyld, der holder dem tilbage fra at handle, mens vi er på vej mod katastrofen. Vi er nødt til at handle nu. Vi er desperate over manglen på handling.” ■



NATURLI' VED DET:

DE UNGE FORBRUGERE HAR DREVET UDVIKLINGEN – EN KÆMPE FORANDRING ER I GANG

“Vi er kommet derhen, hvor man kan spise en burger eller en is uden at kunne smage, om der er animalske produkter i eller ej, lyder beskeden fra det danske firma Naturli’, der har over 110 produkter i sortimentet.

AF BERIT ERTMANN. FOTOS: PR/NATURLI’

Hos det danske firma Naturli’, der siden 1988 har produceret plantebaserede fødevarer, er man helt bevidst om, at det generelt er de yngre forbrugere, der rykker først, når nye produkter og smagsoplevelser skal på markedet. Og efterspørgslen er vokset kraftigt i de senere år.

Ifølge Naturli’s marketingdirektør Michael Pilgaard er der gang i en “kæmpe forandring hvad angår vores kost”. Mange af de unge, som for år tilbage gik forrest og omlagde deres kost til at være plantebaseret, har ikke blot præget deres forældres generation – de har nu også stiftet familie selv. Og det har åbnet døre for, at endnu flere forbrugere er begyndt at efterspørge fødevarer uden animalske produkter.

“Vi mærker interessen fra flere, som ønsker kødfrie dage og vil vide, hvor de skal begynde. Den efterspørgsel er særligt stigende blandt unge. De yngre generationer har simpelthen forstået, at det, man har på sin tallerken eller i sit glas, kan have en enorm betydning for resten af verden. Du kan faktisk som individ gøre verden til et bedre sted gennem en mere plantebaseret kost ved hvert eneste måltid – dén erkendelse mærker vi, at mange unge har gjort sig”, siger Michael Pilgaard.

Naturli’, der bl.a. markedsfører sine produkter under navnet “Plantebevægelsen” på Facebook, når gennem de sociale medier ud til omkring 200.000 mennesker alene i Danmark. Og interessen for for-



skellige plantebaserede produkter har gjort, at der nu er over 110 forskellige produkter i sortimentet under Naturli's brand. På den måde har de seneste års efterspørgsel på alternativer til kød og andre animalske produkter gjort livet lettere for dem, der nu gerne vil springe kødet over, hvad enten det er en gang om ugen eller alle ugens dage.

“Nu kan forbrugerne bytte flere animalske produkter ud. Der er ikke bare én mulighed for havredrik til kaffen, der er mange forskellige muligheder over hele linjen. Den udvikling betyder helt konkret for forbrugerne, at de kan vælge præcis de produkter, de synes, der smager særlig godt i bestemte retter, frem for at putte én bestemt plantefars i det hele. Vi er kommet derhen, hvor man kan spise en burger eller en is uden at kunne smage, om der er animalske produkter i eller ej, og det er vigtigt for at give flere lyst til at spise plantebaseret. Produkterne nu er så gode, at der ikke forsvinder noget af smagen”, lyder det fra marketingdirektøren.

Coronapandemien har i de seneste to år sat en stopper for mange store messer, og hos Naturli' glæder man sig til atter at komme ud og møde kunderne ansigt til ansigt. Før i tiden kunne Michael Pilgaard nemlig se, at de unge på messerne tog deres forældre med hen til Naturli's stand for at prøve noget plantebaseret – og det, vurderer han, har ført til, at spisemønstrene i hele familier er begyndt at ændre sig. De unge har simpelthen præget deres forældre, mens de stadig boede hjemme, og efter at de unge er flyttet hjemmefra, er det nemmere for familierne at fortsætte vanerne med at købe mere grønt. Og alle aldersgrupper er begyndt at efterspørge flere produkter som alternativ til animalske fødevarer.

De unge har præget deres forældre

“Plantemad er ikke længere noget eksotisk eller mærkeligt. Nogle produkter er jo blevet så ‘mainstream’, at alle køber det. Et eksempel er vores Smørbar, som 1:1 har erstattet animalsk smør for mange mennesker. Man kan spise det uden at vide, at man spiser plantebaseret. De historier hører vi flere og flere af, og det er ret fantastisk at være vidne til», siger han.

Den nyeste undersøgelse fra Dansk Vegetarisk Forening og Coop Analyse viste i efteråret 2021, at rekordmange danskere – 63% – har et ønske om selv at spise mindre kød. Tallene viser også, at det er de unge, der er mest villige til at skabe forandring: Blandt de 18-34-årige svarede hele 75%, at de gerne vil spise mindre kød. Budskabet om en reel, grøn omstilling af vores kostvaner lader altså til at være slået igennem i den brede befolkning.

Naturli' har lige som DVF lavet undersøgelser på området, og her er billedet det samme: De unge går forrest, når det handler om at ændre kostvaner i retning af en mere klimavenlig kost.

Hvad angår den ældre generation, mærker Naturli', at det er en større adfærdsændring, der skal i gang, når de sædvanlige måltider skal skiftes ud. Men de mange progressive unge fungerer som ambassadører for de plantebaserede måltider og introducerer stille og roligt deres familier og øvrige omgangskreds for nye, velsmagende retter – hvilket kan mærkes på salget.

“Der er mange forskellige grunde til, at folk vælger at spise plantebaseret. Vores undersøgelser viser, at klimahensynet er det vigtigste. Bevidstheden om, at vi på verdensplan kan mætte mange flere munde, hvis vi skifter oksekødet i lasagnen ud med et plantebaseret alternativ med et langt lavere klimaaftryk, har sat sig. Som enkeltperson kan man faktisk gøre en meget stor forskel gennem sin kost, og samtidig har udviklingen gjort det sjovt og spændende at spise plantebaseret – det er meget langt fra kedeligt og ensformigt. Dét budskab har de unge taget til sig”, fortæller Michael Pilgaard. ■



Fakta:

Så meget CO₂ kan spares

CarbonCloud har beregnet klimaaftrykket fra jord til bord for nogle af Naturli's mest populære plantebaserede produkter inkl. transport og emballage og sammenlignet dem med animalske alternativer:

- Smørbar udleder 4-5 gange mindre CO₂ (1,6 kg) end animalsk smørbar (8 kg)
- Minced hakket plantefars udleder ca. 10 gange mindre CO₂ (2,2 kg) end hakket oksekød (21 kg)
- Øko havredrik udleder ca. 3 gange mindre CO₂ (0,42 kg) end økologisk letmælk (1,15 kg)

HANEGAL 1980
MERE END ØKOLOGI



GENVEJ TIL GRØNNEMÅLTIDER

Vores plantebaserede facon er en topping med den samme salte og røgede smag som facon. Prøv den som topping eller i vores nye plantepostej. De er selvfølgelig **ØKOLOGISKE OG HELT UDEN TILSÆTNINGSSTOFFER**, som du kender det fra Hanegal.

**FORHANDLES I:
UDVALGTE BUTIKKER HOS COOP
COOP MAD
NEMLIG.COM**



GRØN ínspiration hos Aurion

Hos Aurion finder du spændende opskrifter og inspiration til lækre grønne retter.

Vores motto er:
"vi springer, hvor kornet er højest",
og det betyder ganske enkelt,
at vi aldrig går på kompromis med
kvaliteten – og vi er lige så
grønne som vores logo.

Vi har et stort udvalg af økologisk
korn, amarant, boghvede, quinoa,
langtidsristet korn m.m.

Se mere på aurion.dk



**I 100 år har vi fyldt varer
på hylden, så du kan fylde
varer på vognen.**

Vores stolte grossisthjerne banker heftigt
for vores mange plantebaserede varer.

Ligesom for 100 år siden er vi nemlig
en fødevareregrossist, der ved,
hvad der er vigtigt.

Vi glæder os til at vise dig
det hele i vores butikker.

**Opret dig som
kunde på inco.dk**



inco Cash & Carry har åbent alle ugens dage. Bliv kunde på inco.dk – du skal være cvr. registreret.

inco København Cash & Carry
Flæsketorvet 84A
1711 København V

inco Glostrup Cash & Carry
Ejby Industrivej 111
2600 Glostrup

inco Aarhus Cash & Carry
Blomstervej 5
8381 Tilst

Kongelig Hofleverandør
inco CC København A/S



inco.dk



REDAKTIONEN



Redaktør Berit Ertmann

Berit er journalist, cand.it fra AU og pressechef for DVF.



Peder Bjerring

Peder er cand.scient.adm. og fotograf for DVF.



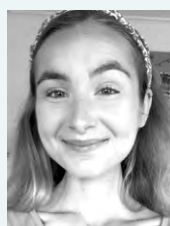
Henrik Hedegaard

Henrik er cand.scient., korrekturlæser og tidl. redaktør på Vegetarisk!



Ida Solberg Sloth

Ida er uddannet dyrlæge fra Københavns Universitet.



Simone Fiig

Simone er dyrlægestuderende på Københavns Universitet.



Signe Ulvedal Schatter

Signe studerer dansk på Københavns Universitet.



RÅDHUS-KOKOSCREME A LA DVF

Udviklet af Meyers Kantiner på Københavns Rådhus i anledning af DVF's 125-års jubilæum.

480 ml vegansk fløde
1 spsk vanilje-ekstrakt
240 ml sojamælk
6 spsk majsstivelse
5 spsk ahornsirup

1. Fløde og vanille bringes til kogepunktet over lav varme.
2. Imens piskes sojamælk, majsstivelse og sirup sammen, til blandingen er jævn.
3. Hæld stivelsesblanding i gryden med den varme fløde og rør rundt til det er blevet tykt og cremet. Gerne med piskeris, så man kan piske klumperne ud. Det tager ca. 5 min.
4. Kom cremen i forme/skåle og sæt dem i køleskabet, til de har sat sig.
5. Som topping kan bruges abrikos-glase og sukkerristede mandler.

Hvad f*ck er Plant Mate !?



Plant Mate
by
Organic Plant Protein

- De nemme bælgfrugter

NEMME AT ANVENDE + NEMME FOR MAVEN

ØKOLOGISKE

AF ÆRTER OG HESTEBØNNER
UDEN ISOLATER
UDEN TILSÆTNINGSTOFFER
SOYAFRIE

GLUTENFRIE

MED MILD SMAG
PROTEINRIGE
FIBERRIGE
KLODEKLOGE & KLIMAVENLIGE

OPSKRIFTER:



MEDLEMSNYT VEGETARISK #1 2022

Tak til alle jer der kom og fejrede DVF's 125 års jubilæum på Københavns Rådhus

Københavns Rådhus dannede en smuk ramme om DVF's 125 års jubilæum med taler fra bl.a. Kultur- og Fritidsborgmester i København Franciska Rosenkilde og DVF's bestyrelsesleder Susanne Høyer.

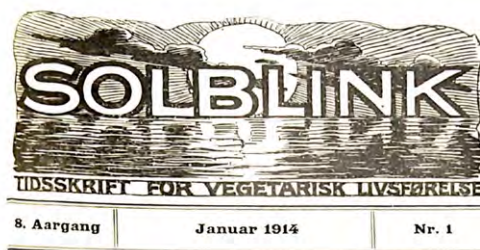
I dagens anledning havde Meyers Catering i samarbejde med arrangementsservice på København Rådhus kreeret en lækker kokos-creme med abrikosglace og sukkerristede mandler på toppen til os. Opskriften kan findes på s. 33.

Generalforsamling 2022

DVF's generalforsamling 2022 afholdes lørdag den 30. april kl. 11.00-16.00 i Valby Kulturhus, Valgårdsvvej 4, 2500 Valby. Dagsorden og regnskab udsendes pr. mail forud for generalforsamlingen. Der udsendes tilmeldingslink, da tilmelding er påkrævet.

DVF's online nytårsfrokost

Igen i 2022 følte vi os nødsaget til at holde DVF's nytårsfrokost online, da coronasmitten i Danmark var høj. Vi vil gerne sige tak til alle, som deltog og hørte historiker David Henschen fortælle om baggrunden for DVF's grundlæggelse og synet på vegetarisme og naturlighed i det danske samfund frem til anden verdenskrig – og hørte vores historiske praktikant Henrik Vejgaard Koch fortælle DVF's 125 års historie med afsæt i DVF's medlemsblade.



Nu kan alle blive klogere på DVF's historie

Vi har længe arbejdet på at få indscannet alle vores medlemsblade, der fortæller DVF's historie. Takket være Silja, Henrik, Bente og ikke mindst vores historiske praktikant Henrik, er det i efteråret 2021 endelig lykkedes. Du finder alle de indscannede medlemsblade her:

vegetarisk.dk/historiske-medlemsblade



Nye åbningstider på kontakttelen er:

Åbningstiderne på DVF's kontakttelen
mandag kl. 13.00-15.00 og tirsdag og torsdag kl. 10.00-12.00.



GRØN JANUAR

I år introducerede DVF for første gang kampagnen "Grøn Januar". Under kampagnen satte de deltagende supermarkeder fokus på plantebaserede produkter, tilbud og opskrifter, og de deltagende spisesteder tilbød mindst én plantebaseret ret på menukortet.

Medlemsrabatter

Dominos Pizza (spisested),
Flere steder i landet (25%)
Raa (butik), Aarhus (10%)
Grøn Fornuft (butik), Viborg (10%)

LØS Market (butik), København (10%)
Glean (butik), København (10%)

Netbutikker

Send en mail med dit medlemsnr. til
medlemsfordele@vegetarisk.dk og få
oplyst rabatkode og vilkår.

Glean (10%)
Ish aps (15%)
Zenz Organic (20%)
Vegansk Box (15%)

Bøger

Mia Sommer: Fantastiske
bælgfrugter (20%)



Hvis du ønsker at udstille, kontakt da erhverv@vegetarisk.dk for yderligere information.

STOR PLANTEBASERET MESSE I DANMARK 5.-6. NOVEMBER 2022

Mindes du også den herlige stemning til Danmarks største event nogensinde for plantebaserede fødevarer, som blev afholdt for lidt over to år siden?

Har du også set frem til, at det atter blev muligt at besøge et plantebaseret slaraffenland, hvor du har mulighed for at gå på opdagelse i og smage på et hav af økologiske, plantebaserede produkter i en hal fyldt med udstillere, høre inspirerende og underholdende oplæg fra scenen og få indblik i, hvordan en plantebaseret livsstil ikke kun er sund og bæredygtig, men også sjov og velsmagende?

Så kan du godt sætte kryds i kalenderen den 5. og 6. november 2022, hvor DVF slår dørene op i Øksnehallen til en stor messe for økologiske plantebaserede fødevarer.

Vi glæder os til at gå i gang med forberedelserne, og du kan holde øje med udstillerne og programmet via vores hjemmeside og sociale medier.

Messen er støttet med tilskud fra Fonden for Økologisk Landbrug.

DVF HAR FÅET EN NETBUTIK

I samarbejde med firmaet Hjertegaver har DVF åbnet en netbutik med et stort udvalg af merchandise – økologiske t-shirts, sweatshirts og muleposer samt krus og badges – hvor DVF's smukke logo "Det Grønne Hjerter" pryder meget af udvalget sammen med forskellige slogans, der fanger opmærksomheden.

For hver solgt enhed i netbutikken donerer Hjertegaver et fast aftalt beløb til Dansk Vegetarisk Forening til vores arbejde for dyr, mennesker og global bæredygtighed. Vi ser DVF-merchandise som en mulighed for at skabe opmærksomhed om DVF, så endnu flere lærer os at kende.

Til medlemmer tilbyder vi 30 % rabat på hele udvalget med DVF's eget logo og slogans.

Du skal blot sende en mail til medlemsfordele@vegetarisk.dk, så sender vi rabatkoden. Besøg netbutikken og se om udvalget kunne være noget for dig eller som en gave til dem, du holder af.

Find netbutikken på: vegetarisk.hjertegaver.dk

